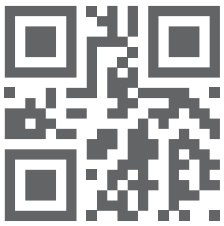




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

PASTA AMB BOLONYESA D'AMETLLA

Ingredients (2 pax)

- 60 g de pasta de ciurons
- 8 xampinyons
- 1 pebre vermell torrat
- 2 grans d'all
- 1 cs de salsa de soja
- 60 g d'ametlla picada o trossejada
- Crema de carabassa
- Sal, pebre bo i nou moscada



Elaboració

Bulliu la pasta de llegum uns vuit minuts i reservau-la.

Picau l'all i sofregiu-lo dins una paella amb una mica d'oli d'oliva verge, afegiu-hi l'ametlla trossejada i el pebre torrat tallat ben petit. Afegiu-

hi la crema de carabassa, empolvorau-ho amb el pebre i la nou moscada i deixau-ho a foc lent uns cinc minuts.

Aquesta recepta aprofita la crema de carabassa que ens pugui haver sobrat.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

